



「おとこの台所・きたざわ」だより

5月の料理

- ① 香味野菜のご飯
- ② 鮭とキャベツのピリ辛炒め (味噌風味)
- ③ 落と鶏肉の炒め物
- ④ トマトスープ (第1火曜日)
- ⑤ 揚げ茄子とたっぷり長ネギのお味噌汁 (第3火曜日)



ニンニクをよく炒めておいしくなるように。



鮭はこのくらいの焼き方で大丈夫かな。。



落は結構大きいね。よく切って食べやすくしよう。



炊込みご飯、よく炊けたかな。



完成！ 旬のふきもあっておいしそう。



第1火曜日組は11名。今日も早くできたね。デザートにバナナ。



第3火曜日組も11名。みんな笑顔でいただきます。

| 教室参加者 | 会員 | ゲスト | 合計 |
|-------|----|-----|----|
| 5月7日 | 11 | 0 | 11 |
| 5月21日 | 11 | 0 | 11 |



<今月の予定>

6月4日(火) きたざわ教室
 6月18日(火) きたざわ教室

発行担当 (きたざわ) 石田健蔵 薬師寺清幸